

Themen in diesem Newsletter



Demenz



Interessantes aus dem Regierungsbezirk



Weitere Informationen



Angebote zur Unterstützung im Alltag



Informationen aus Ihrer Fachstelle für Demenz und Pflege Niederbayern

Liebe Leserinnen und Leser,

die ersten Monate des neuen Jahres sind bereits wie im Flug vergangen. Endlich bleibt die Sonne wieder länger draußen und wärmt unsere Gemüter. So schön der Herbst und Winter mit all seinen Facetten ist; genauso können wir es nun nicht mehr erwarten, dass der Frühling Einzug hält.

Und mit dieser Vorfreude starte im Kopf bereits die Gartenplanung 2025. Laut Google steht 2025—wie auch die Jahre zuvor—unter dem Motto der Nachhaltigkeit. Hier sind unserer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Von einem romantischen alten Bauernhof mit verwachsenen Kräuter-/Blumengarten bis zu dem High-Tech-Designer-Garten mit funktionaler Gestaltung, ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Selbst in der Podcast-Welt ist das nachhaltige Gärtnern angekommen. Da einen Anfangs die Neu- oder Umgestaltung des Gartens schnell überfordern kann, sind Podcasts wunderbar kurzweilig, um sich umsichtig mit dem Thema der richtigen Pflanzen, ressourcenschonender Umsetzung, Wassereinsparung, Müllvermeidung und Recycling im eigenen Haus und Garten zu beschäftigen und umzusetzen und damit die Umwelt nachhaltig zu entlasten.

Auch macht sich ein Insektenhotel ausgesprochen gut im Garten, um möglichst viele Krabbeltiere zum bleiben einzuladen.

Ebenso bleibt die Selbstversorgung ein großes Thema in diesem Gartenjahr und weckt in uns allen den Handwerker zum Bau von Hochbeeten und Gewächshäusern. Mit Saatgut der älteren Obst- und Gemüsesorten, die genetisch näher an den Wildarten liegen, eröffnen sich im Garten ganz neue Geschmackserlebnisse. Und auch fast vergessene Arten wie Mairübe, Schwarzwurzel, Palmkohl und Haferwurzel kommen wieder vermehrt ins Beet.

Wir wünschen Ihnen eine planungsfreudige Frühlingszeit!

Ihr Team der regionalen Fachstelle in Niederbayern





Frage-/Antwortrunde zwischen Frau Kurka und Frau Myllymäki

Ist Demenz eine Krankheit oder ein Syndrom? Bitte erklären Sie uns den Unterschied?

Der Begriff Demenz ist ein Sammelbegriff und ein Muster von Merkmalen für viele unterschiedliche Erkrankungen. Es ist ein Syndrom, dessen Hauptmerkmal die Verschlechterung von mehreren intellektuellen Fähigkeiten im Vergleich zum früheren Zustand ist. Der geistige Abbau geht einher z.B. mit dem Gedächtnisverlust, Verlust an Orientierung, Auffassung, Denken, Sprache aber auch mit dem Abbau der Lernfähigkeit und sozialen Funktionen. Diese Symptome können dann zu Krankheiten wie Alzheimer-Krankheit oder Frontotemporale Demenz etc. manifestieren. Aber nicht alle dementiellen Syndrome münden zu manifesten Demenzen. Auch eine Multiple Sklerose, Parkinson oder Hirnentzündung kann demenztypische Merkmale auslösen. Diese zwei letztgenannten Erkrankungen sind aber anders zu behandeln.

Was kann eine Demenzprävention bewirken?

Dementielle Entwicklung ist in der Regel ein langer Prozess, der über Jahre oder auch über Jahrzehnte gehen kann. Laut Studien beträgt das Gesamtlebenszeitrisiko an Demenz zu erkranken heute 42%. Studien zeigen auch, dass annähernd die Hälfte der Demenzfälle durch Lebensstilveränderungen vermeidbar wären. Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber vor dem Hintergrund dessen, dass uns bisher keine wirksamen Medikamente zur Behandlung der Demenzen zur Verfügung stehen, wird dieser Ansatz auch in der Wissenschaft und Praxis immer wichtiger. Heute kennen wir die Risikofaktoren für die Entstehung von Demenzen viel besser, somit wissen wir auch, wie wir dies präventiv angehen können. Es gibt eine Kopplung zu anderen gesundheitspräventiven Ansätzen die uns schon lange bekannt sind, beispielsweise die Aktivitäten zur Herz- und Kreislauf-Gesundheit. Die Stoßrichtungen sind die Gleichen wie bei Demenzprävention: Lebensstilveränderung um die künftige Krankheitslast möglichst zu vermeiden, aber auch den Verlauf der aktuellen Krankheitsfälle zu beeinflussen.

Der schnelle Anstieg der alternden Bevölkerung und damit die Zunahme der Demenzfälle wird sehr bald die Versorgungsstrukturen an ihre absolute Belastungsgrenze führen. Schon jetzt ist die Finanzierung der Versorgung von Menschen mit Demenz oft am Limit, eine künftige Versorgung wäre ohne einen präventiven Ansatz finanziell noch schlechter zu stemmen. Daher hat auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schon vor Jahren einen Aktionsplan zur Prävention veröffentlicht. Ein Teil davon ist die Demenzprävention. Die künftige Situation von Menschen mit Demenz lässt sich nur mit mehrdimensionalen und kontinuierlichen Maßnahmen verwirklichen.

Gibt es körperliche Faktoren die man beeinflussen kann?

Demenzprävention beginnt unumwunden mit einer positiven Beeinflussung der körperlichen Gesundheit. Zum Beispiel Vermeidung von Risiken (Rauchen, Alkohol), aber auch durch Vermittlung von durch gesunden Lebensweisen (Stressabbau, gesunde Ernährung, Schlafverhalten). Es gibt eine Reihe von Faktoren die einen starken Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben, aber auch für die Entstehung von Demenzen (Bluthochdruck, Diabetes). von Demenzen (Bluthochdruck, Diabetes). Eines der zentralen Faktoren zur Prävention ist die körperliche Aktivität. Sie steht ganz vorne in den Empfehlungen der WHO, unabhängig davon, ob es um die Herz- oder Hirngesundheit geht. Studien in Deutschland stellen fest, dass 61% der Frauen über 70 Jahren und 56% der Männer nicht ausreichend körperlich aktiv sind. Sie tragen ein höheres Risiko an Alltagsmobilität, Stürzen häufiger- oft mit Schenkelfrakturen. Stürze können auch ein Frühwahnsystem des Körpers für eine dementielle Ent-



wicklung sein. Für diese Personen eignet sich aerobes Ausdauer- und Krafttraining für einen Einstieg in die Demenzprävention, da man dies in den Alltag einbauen kann. Auch bei noch älteren Personen sind Ergebnisse einer regelmäßigen Bewegung hocheffizient. Bei den über 85- bis 97jährigen beteiligen sich weniger an sozialen Aktivitäten und haben öfter Depressionen.

Welche sozialen Faktoren beeinflussen eine Demenz?

Ich bleibe bei der Rolle der Bewegung: Wenn ich mich nicht gerne bewege, komme ich auch nicht regelmäßig unter Leute. Oft schlafe ich dann auch schlechter. Mein Sozialverhalten ändert sich, ich ziehe mich zurück und fühle mich oft müde. Nicht selten entsteht daraus hin eine Spirale zu Einsamkeit und Isolation, die irgendwann aus eigener Kraft nicht mehr zu verändern ist. Diese Lebenssituation begünstigt die Entwicklung von Demenz.

Welche Risikofaktoren lassen sich nicht beeinflussen?

Was nicht veränderbar ist, sind die genetischen Risiken, die wir durch unser Erbgut von Seits der Eltern bekommen haben. Allerdings betrifft dies eine kleine Gruppe. Bei einer Alzheimererkrankung weisen Studien auf, dass nur 1% der Fälle genetisch seien, bei frontotemporaler Demenz um 20%. Bei Letzteren trifft es oft Menschen im Mittleren Alter.

Die meisten Demenzen treten mit zunehmendem Alter auf: Demenzen sind i.R. Alterskrankheiten. Wir möchten alt werden, aber nicht mit Demenz. Das lange Leben erreicht man eher mit einer gesunden Lebensweise.

Gibt es ein Medikament um Demenz vorzubeugen?

Bisher haben wir Arzneimittel, die den Prozess der Krankheit nur kurzfristig stabilisieren und längerfristig hinauszögern können. Heilen können diese Arzneimittel nicht. Auch das neu zugelassene Medikament, das den Abbau von Ablagerungen im Gehirn, die mit der Krankheit entstehen, bekämpfen möchte, scheint nur für einen kleinen Kreis der Betroffenen in Frage zu kommen.

Wann soll ich mit der Demenz Prävention beginnen?

Eine gesunde Lebensweise schon als Kind zu lernen, beugt im Verlauf des Lebens viele Krankheiten vor. Aber gesundheitliche Prävention kann man in jedem Alter beginnen und manches erworbene Risiko lässt sich sogar auch später reduzieren. Wir sprechen von Primärprävention, wenn man etwas Vorbeugen möchte bevor eine Erkrankung entsteht. Sekundärprävention kann eine Vorsorgeuntersuchung oder Screening von Demenz sein. Tertiärprävention dient dazu die Krankheitsverschlechterung zu verhindern.

Woher bekomme ich die Informationen, an wen kann ich mich wenden?

Mittlerweile haben alle Krankenkassen in ihren Magazinen viele Informationen und Anregungen die man leicht umsetzen kann. Wir wissen aber auch, dass eine Verhaltensveränderung oft einen Anstoß von außen braucht. Daher geht die Prävention am besten in Familien oder im Freundeskreis. Gemeinsam gesundheitsfördernde Aktivitäten umzusetzen, bringt oft doppelte Erfolge und auch gute Laune. Oder man sucht Kursangebote, die einen auf Anhieb ansprechen. Informationen findet man auch Online sehr viel, aber diese Informationen sollten aus verlässlichen Quellen stammen. Warum? Es gibt beispielsweise viele Online-Angebote zu Demenzprävention mithilfe von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln. Diese Mittel sind keine Arzneien und brauchen keine entsprechende Zulassung um auf dem Markt zu kommen. Mein Fazit ist: Eine gute Ernährung, ausreichend Bewegung und ein gesunder Lebensstil übertrifft die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln bei weitem.



Impressionen unseres Fachtages am 07.02.2025



Einen visuellen Einblick über unseren Fachtag können Sie [hier](#) verschaffen. Wir bedanken uns recht herzlich beim Team von Niederbayern TV für den Besuch und erstellten Fernsehbeitrag.



Entlastung in der Pflege durch ehrenamtliche Unterstützung im Alltag

Verein Bürger für Bürger leistet wichtigen Beitrag für die häusliche Pflege

Mengkofen: Auch in diesem Jahr konnten wieder ein erfolgreicher Abschluss des Lehrgangs „ehrenamtliche Hilfe für pflegende Angehörige“ durchgeführt werden. Die Helfenden begleiten und betreuen Personen mit Unterstützungsbedarf, wobei sie deren individuellen Gewohnheiten und Vorlieben berücksichtigen.

Sie erkennen den bestehenden Hilfe- und Unterstützungsbedarf der zu betreuenden Personen. Je nach deren vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten leiten sie zur Ausübung von Alltags- verrichtungen an oder übernehmen diese.

Auf der Grundlage ihres Basiswissens über wesentliche Behinderungs- und Krankheitsbilder sowie der damit einhergehenden Unterstützungsbedarfe tragen sie zu einer bedürfnisorientierten Tagesgestaltung bei.

Diese Dienste haben sich in der Gemeinde Mengkofen seit mehreren Jahren bestens bewährt, so dass der Bedarf an Helferinnen und Helfern stetig zunimmt. Um auch künftig die Nachfragen bedarfsorientiert bedienen zu können, hat der Verein Bürger für Bürger auch in diesem Jahr eine umfassende Schulungsreihe angeboten, die die Anforderungen nach § 45 a SGB XI erfüllt. So konnten vor kurzem Bürgermeister Thomas Hieninger unterstützt von der Vereinsführung Richard Baumgartner und Carolin Fuchs die Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme an 11 Damen und Herren aushändigen. Sie erhielten damit die Berechtigung einer qualifizierten Unterstützung im Alltag. Ihre Leistungen werden von den Pflegekassen im Rahmen des Entlastungsbetrages übernommen und tragen damit auch zur finanziellen Entlastung Pflegebedürftiger bei. Hieninger richtet sich mit anerkennenden Worten an die Absolventen. Er selbst schätze diesen selbstlosen Einsatz der Hilfeleitung sehr, erfahre zusätzlich auch im Rahmen seiner täglichen Amtsgeschäfte, dass hier für die Bürger wertvolle Arbeit geleistet werde und diese auch in der Bevölkerung anerkannt sei.

Der Verein Bürger für Bürger bietet seit 2019 diese Schulungsreihe einmal jährlich an. Diese haben bisher 75 Damen und Herren, darunter auch pflegende Angehörige, erfolgreich abgeschlossen. Die Teilnehmer kommen nicht alle aus dem Gemeindebereich Mengkofen, sondern auch aus umliegenden Gemeinden und den Nachbarlandkreisen. Die Dienste des Vereins Bürger für Bürger konzentrieren sich jedoch überwiegend auf das Aitrachtal. Die Helferinnen und Helfer arbeiten ehrenamtlich, erhalten dabei eine Aufwandsentschädigung, die von den Pflegekassen abgedeckt wird. Die Nachfrage ist landkreisweit sehr groß. Deshalb bemüht sich Richard Baumgartner als Vorsitzender des Kreissenorenrates, diese ehrenamtlichen Hilfeleistungen flächendeckend im Landkreis Dingolfing-Landau einzuführen. Dabei ist jedoch bisher der Kreissenorenrat mit diesem Vorhaben bei Landrat Bumeder und den Kreisräten nicht erfolgreich gewesen. Das ist sehr bedauerlich, da zwar allgemein die Notstände in der Pflege erkannt und beklagt werden, aber eine ehrenamtliche Abhilfe offensichtlich nicht unterstützt wird.

Die Schulungsteilnehmer werden nun überwiegend beim Verein Bürger für Bürger in der Nachbarschaftshilfe aktiv.





„Gib dem Menschen einen Hund und seine Seele wird gesund.“

Hildegard von Bingen

Seit 2008 gibt es im Seniorenkultur- und Bildungszentrum vom Landshuter Netzwerk e.V. den Hundebesuchsdienst. Unsere ehrenamtlichen Mensch-Hund-Teams schenken mit ihren Besuchen speziell den Bewohnern in Senioreneinrichtungen in Stadt und Landkreis Landshut eine schöne Auszeit und können damit den oft eintönigen Alltag ein wenig auflockern.

Warum bietet das Landshuter Netzwerk diese Besuche an?

Hildegard von Bingen hat bereits im 11. Jahrhundert beobachtet, dass Hunde uns Menschen auf einer ganz besonderen, unsichtbaren Ebene berühren und uns wirklich zutiefst ansprechen können.

Die heilsame Wirkung von Tieren gewinnt in der sozialen Arbeit zunehmend an Bedeutung, da Tiere speziell auf alte Menschen eine positive Kraft ausüben. Sie vollbringen Dinge, die Angehörige und auch Pflegekräfte oft nicht erreichen können.

Der Umgang mit unseren Hunden ermöglicht den Senioren nicht nur einen entspannten und zärtlichen Kontakt mit einem anderen Lebewesen, vielmehr kann er Erinnerungen wecken und bietet eine willkommene Abwechslung im Alltag. Ist ein Hund anwesend oder hat ein Mensch direkten Kontakt zu ihm, so hat dies einen großen heilsamen Einfluss auf Körper, Geist und Seele.

Welche Voraussetzungen müssen unsere Mensch-Hunde-Teams erfüllen?

Der Mensch sollte eine sehr gute und sichere Bindung zu seinem Hund haben, ihm sollte ein empathischer Umgang speziell mit Senioren nicht fremd sein und es sollte ausreichend Zeit für die Besuche vorhanden sein.

Der Hund sollte ein freundliches, ausgeglichenes Wesen und einen guten Grundgehorsam haben. Er muss gesund und vollständig geimpft sein. Rasse und Größe spielen keine Rolle, es sind alle geeigneten Hunde willkommen. Kleine Hunde können bei bettlägerigen Senioren Gutes bewirken und die größeren sind bei den Gruppenaktivitäten tolle Entertainer.

Wie werden unsere Teams auf die Aufgabe vorbereitet?

Damit unsere Teams diese Aufgabe verantwortungsvoll ausüben können, werden sie nach einem erfolgreichen Kennenlernen in die Grundlagen der tiergestützten Arbeit durch unsere ehrenamtliche Koordinatorin eingewiesen. Das umfasst einen Theorieteil (Hygieneregeln, Organisation von Besuchen, guter Umgang mit demennten Menschen, Körpersprache Hund, Hürden und Herausforderungen im Einsatz) und mehrere begleitete Praktika. Nach einer erfolgreich bestandenen Abschlusstest



Abschlussstest organisieren die Teams dann eigenständig ihre Besuche in der jeweiligen Einrichtung.

Da solche Besuche für unsere Hunde sehr anstrengend sind, ist die Einsatzdauer auf maximal 45 Minuten beschränkt. Wir bieten entweder Gruppenaktivitäten mit maximal 6-8 Teilnehmern oder 3 Einzelbesuche in den Zimmern mit je maximal 10 Minuten Besuchszeit an.

Unsere Besuche sind für Mensch und Hund eine wundervolle Aufgabe, bei der nicht nur die Senioren profitieren. Die gemeinsamen Aktivitäten machen Spaß und stärkt die Bindung zwischen Mensch und Hund.

Strahlende Augen und glückliche Gesichter sind einfach eine tolle Belohnung für diese wertvolle Arbeit. Die große Freude und auch Dankbarkeit der Senioren spürt man unmittelbar und ist immer wieder sehr bewegend. Deshalb suchen wir auch weiterhin Verstärkung für unseren Hundebesuchsdienst.

Unsere aktuellen Herzensbrecher auf vier Pfoten



Rudi



Josie



Mia



Elly



Fino



Joshi



Neuerungen ehrenamtlich tätige Einzelperson: Schulungsplattform und Möglichkeit des Selbststudiums inkl. Online-Live-Austausch

The screenshot shows a web interface for the 'FACHSTELLE FÜR DEMENZ UND PFLEGE Bayern'. It features a search bar, navigation links for 'Meine Kurse', 'Kursangebot', and 'Hilfe', and a sidebar with 'Kurstypen' (Alle Kurstypen, Digitale Trainings, Veranstaltungen). The main content area displays three course cards: 1. 'Online-Live-Schulungen (8 Unterrichtseinheiten je 45 Minuten)' with a 'Buchung' button that is disabled ('Voraussetzungen nicht erfüllt'). 2. 'Selbststudium (inklusive Online-Live-Austauschtreffen)' with a 'Buchung' button that is active ('Sie haben bereits Zugriff'). 3. 'Online-Live-Austauschtreffen' with a dropdown menu for selecting a course.

Falls keine geeignete zielgruppen- und tätigkeitsgerechte Qualifikation vorliegt, muss vor der Registrierung eine Schulung zur ehrenamtlich tätigen Einzelperson über 8 Unterrichtseinheiten absolviert werden. Eine entsprechende Schulung können Sie seit dem 01.01.2025 über unsere neue Schulungsplattform buchen. Dort finden Sie alle von uns kostenfrei angebotene Termine für Präsenzs Schulungen und Schulungen im Online-Live Format. Neu ist die Möglichkeit die Schulungsinhalte per Selbststudium inklusive Online-Live-Austauschtreffen zu absolvieren. Auch hierfür kann man sich über die Schulungsplattform anmelden und die Inhalte dort abrufen. Nach dem vollständigen bearbeiten der Selbststudium-Inhalte kann eine Terminauswahl zum Online-Live Austausch vorgenommen werden. Die Termine für alle Schulungsvarianten können ohne Anlegen eines Benutzerkontos eingesehen werden. Informationen zu den Anmeldemöglichkeiten zu einer Präsenzs Schulung sind dort ebenfalls zu finden. Nach der Terminauswahl für eine Online-Live –Schulung oder für das Selbststudium muss ein Benutzerkonto angelegt werden, um die Auswahl buchen zu können. Termine können storniert und umbucht werden. Die Bereitstellung des Teilnahme Links erfolgt automatisch über die Buchungsplattform. Ebenso kann nach erfolgter Absolvierung der Schulung das Teilnahmezertifikat selbstständig heruntergeladen werden.

Erhöhung Entlastungsbetrag:

Für die Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 1 bis 5, die zu Hause leben, ist der sog. Entlastungsbetrag ab dem 1.1.2025 auf 131,00 € im Monat gestiegen. Dieser Betrag deckt bestimmte Leistungen im Rahmen der Pflege und Betreuung ab, auch die Kosten für zusätzliche Unterstützungsleitungen die durch eine registrierte „ehrenamtliche tätige Einzelperson“ übernommen werden.



Träger:



LANDSHUTER NETZWERK

Diese Fachstelle wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekasse) und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert.



FACHSTELLE FÜR
DEMENTZ UND PFLEGE
Niederbayern

info@demenz-pflege-niederbayern.de

Neustadt 464-465
84028 Landshut
Telefon 0871/96367-156

www.demenz-pflege-niederbayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Trotz sorgfältiger Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Träger der Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern ist die Freie Wohlfahrtspflege Landesarbeitsgemeinschaft Bayern.

Bildnachweis: Pixabay, canva, reg. Fachstelle Niederbayern, reg. Fachstelle Bayern, Richard Baumgartner, Tina Schlichter